

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP *AGILITY*  
ATLET TENIS LAPANGAN KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :  
**MUHAMMAD IBNU ALGHIFARI**  
16089062/2016

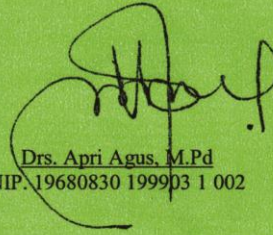
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh  
Nama : Muhammad Ibnu Alghifari  
NIM/BP : 16089062/2016  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

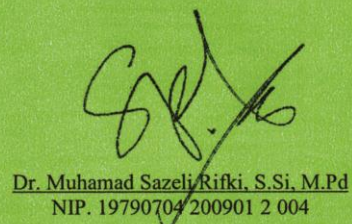
Padang, Agustus 2020

Disetujui Oleh :  
Dosen Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP. 19680830 199903 1 002

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200901 2 004

**PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP *AGILITY*  
ATLET TENIS LAPANGAN KOTA PAYAKUMBUH**

Nama : Muhammad Ibnu Alghifari

NIM/ TM : 16089062/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

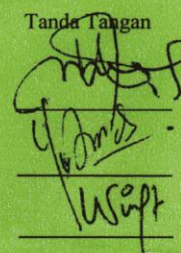
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd

2. Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or

3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Juli 2020

Yang Menyatakan



Muhammad Tonu Algnitari  
NIM. 16089062/2016

## ABSTRAK

### **Muhammad Ibnu Alghifari (2020): Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh**

Masalah pada penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Agility* pada pemain atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan rancangan penelitian yaitu *The One Group Design Pre Test and Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Test* untuk mengukur kemampuan *agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan rumus uji *t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil 5,833. Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh dengan perolehan hasil uji *t* yaitu  $t_{hitung} 5,833 > t_{tabel} 1,833$ . Dapat disimpulkan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kemampuan *agility*

Kata kunci : *ladder drill, agility*

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet **Tenis Lapangan Kota Payakumbuh**””. Penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mendapat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi,
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran,
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K selaku dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan,
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsini,
6. Bapak-bapak dosen penguji Bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or dan Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis,

7. Seluruh Bapak Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan,
8. Bapak Dedi Tanius, selaku Pelatih tenis lapangan Kota Payakumbuh yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, mengawasi penelitian dan melakukan penilaian,
9. Seluruh Atlet Tenis Kota Payakumbuh yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian,
10. Kedua orang tua, Papa (Edi Ridwan, S.Pd), Mama (Dra Syafrida), serta Abang (Rifki Hidayat, S.Farm, Apt), dan kedua kakak (dr. Geby Susanti), (Nanda Fadhillah, S.KM) yang selalu memberikan do'a, support dan motivasi selama pembuatan skripsi ini,
11. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP khususnya 2016,
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan, arahan, dan bantuan Bapak dan Ibu serta rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan. Aamiin.

Padang, April 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	7
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Tenis Lapangan .....	9
a. Sejarah Tenis Lapangan.....	9
b. Pengertian Tenis Lapangan.....	10
c. Teknik Dasar Permainan Tenis Lapangan.....	11
2. Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	18
a. Hakikat Latihan.....	18
b. <i>Ladder Drill</i> .....	20
3. <i>Agility</i> .....	27
a. Pengertian Kelincahan atau <i>Agility</i> .....	27
b. Manfaat <i>Agility</i> .....	29
c. Bentuk-Bentuk <i>Agility</i> .....	29
d. Faktor-Faktor <i>Agility</i> .....	29
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Rancangan Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
E. Variabel Penelitian.....	36
F. Jenis Data dan Sumber Data.....	37
G. Definisi Operasional.....	37
E. Prosedur Penelitian .....	37
F. Instrumen Penelitian .....	39

G. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	44
1. <i>Agility Pre Test</i> Pada <i>Illinois Agility Test</i> .....	44
2. <i>Agility Post Test</i> Pada <i>Illinois Agility Test</i> .....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
1. Uji Normalitas .....	46
2. Uji Homogenitas.....	47
C. Pengujian Hipotesis .....	47
1. Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	48
E. Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1.	Populasi Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh.....	35
2.	Sampel Penelitian.....	35
3.	Daftar Nama Pengawas Dan Pembantu Penelitian.....	38
4.	Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan.....	39
5.	Norma Penilaian Tes Kelincahan ( <i>Ladder Drill</i> ).....	42
6.	Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test Agility</i> .....	44
7.	Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test Agility</i> .....	45
8.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Agility</i> .....	46
9.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.....	47
10.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> .....	13
2. Pukulan <i>Volley</i> .....	15
3. Posisi Awal <i>Service</i> .....	16
4. Posisi <i>Toss</i> .....	16
5. <i>One Foot In each</i> .....	20
6. <i>Foot In each</i> .....	20
7. <i>In In Out Out</i> .....	20
8. <i>Foot In each</i> .....	20
9. <i>Ladder quick toes</i> .....	21
10. <i>Ladder split</i> .....	21
11. <i>Ladder front shuffle</i> .....	21
12. <i>Ladder side shuffle</i> .....	22
13. <i>Ladder cross over step</i> .....	22
14. <i>Ladder icky shuffle</i> .....	23
15. <i>Ladder lateral in out</i> .....	23
16. <i>Straddle squad hops</i> .....	24
17. <i>Carioca</i> .....	24
18. <i>Two foot lateral hop</i> .....	25
19. Bagan kerangka konseptual.....	33
20. <i>Ladder Drill</i> .....	40
21. <i>Illionis Agility Run</i> .....	41
22. Histogram <i>Pre-Test Illinois Agility Test</i> .....	45
23. Histogram <i>Post-Test Illinois Agility Test</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	55
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> .....	61
3. Data Mentah <i>Post Test</i> .....	62
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> .....	63
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> .....	64
6. Uji Homogenitas.....	65
7. Uji Hipotesis.....	66
8. Tabel Luas Wilayah.....	67
9. Nilai Kritis Uji <i>Liliefors</i> .....	68
10. Tabel Df.....	69
11. Nilai Kritis F Tabel.....	70
12. Dokumentasi.....	72
13. Surat Izin Penelitian.....	76
14. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian.....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah serangkaian aktivitas jasmani maupun rohani seseorang yang dilakukan secara terstruktur yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks.

Di negara kita Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan dalam sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 yaitu :

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.”

Dan lebih dijelaskan dalam tujuan keolahragaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan.

Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik pula. Seperti yang dikemukakan Syafruddin (1999: 24) “Faktor pendukung untuk tercapainya prestasi puncak diantaranya: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Banyak unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Salah satu unsur yang perlu dilatih adalah kelincahan dan kecepatan. Pada saat berlatih kelincahan dan kecepatan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan. Hal ini dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk suatu tim yang solid. Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh saat latihan maupun saat bertanding, dan juga

informasi dari pelatih tenis klub Kota Payakumbuh terdapat masih rendahnya *Agility* atlet tenis lapangan Payakumbuh tersebut. Selain itu dari segi sarana prasarana lapangan yang digunakan tidak memenuhi standar nasional. Pada saat latihan bola yang digunakan kurang layak pakai. Atlet Payakumbuh ini cenderung kaku dalam bermain serta langkah tidak dinamis dalam bermain, sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor kurangnya *Agility* atlet tersebut. Untuk itu perlu latihan tambahan diluar lapangan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *Ladder Drill*.

*Ladder Drill* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. *Ladder drill* suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot bagian ekstermitas bawah. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya

melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011)

Suharno (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) adalah: (1) Tipe tubuh seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momen-tum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorph, (2) Usia Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut 3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali. (3) Jenis kelamin Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok, (4) Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan, (5) Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul. Dari beberapa definisi yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa

kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Pada olahraga tenis ada beberapa macam gerak yaitu gerak siklus dan non siklus. Gerak siklus adalah gerak yang dilakukan pada saat lari mengejar bola, sedang gerak non siklus adalah gerak pada saat memukul bola. Berdasarkan teknik-teknik dasar tersebut, masing-masing memiliki gerak dasar yang berbeda-beda. Gerak dasar dari teknik groundstrokes adalah gerakan mengayun, voly gerakan memblok, servis dan smash adalah gerakan melempar dan memukul dan lob adalah mengangkat. Gerakan lari pada saat menejar bola untuk melakukan gerakan teknik dasar groundstrokes, voly, lob kelincahan sangat dibutuhkan untuk menggapai bola sebelum melakukan gerakan tersebut. Pembelajaran atau latihan olahraga tenis lapangan belum menggunakan latihan fisik khusus untuk latihan kelincahan untuk cabang olahraga tenis lapangan, proses pembelajaran atau latihan masih menggunakan latihan fisik olahraga umum sehingga hasil latihan yang dicapai belum maksimal dan tidak sesuai dengan karakteristik permainan tenis lapangan. Kelincahan yang baik sangat diperlukan dalam olahraga tenis, karena dengan kelincahan yang baik pemain dapat melakukan gerakan teknik dasar yang baik dan dapat melakukan taktik untuk memenangkan pertandingan. Latihan kelincahan khusus untuk cabang olahraga tenis lapangan yang baik didasarkan pada sistem energi yang digunakan dalam olahraga dan karakteristik gerakan olahraga, dalam olahraga tenis lapangan sistem energi 70% sistem energi ATP-PC dan LA, 20% LA-O<sub>2</sub> dan 10% O<sub>2</sub> dan karakter gerakan dalam olahraga tenis lapangan yang kompleks dan melibatkan semua bagian tubuh yang dominan

pada lengan dan tangan, olahraga ini memerlukan gerakan lari ke depan, ke belakang dan ke samping dan melompat untuk melakukan teknik dasar smash. Sehingga latihan fisik yang sesuai untuk tenis lapangan sangat perlu dikembangkan yang tersusun secara sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, karakteristik olahraga tenis lapangan dan karakteristik pemain yang akan dilatih, sehingga prestasi yang optimal dapat tercapai.

Dapat di amati pada situasi bermain tenis, tentu lawan akan mengembalikan bola yang mengharuskan kita untuk bergerak dan mengatur posisi memukul kita untuk dapat mengembalikan bola dengan baik. Dengan demikian, intinya disini latihan *Ladder Drill* akan mendukung keberhasilan saat memukul terutama pada *Agility*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah keterampilan bermain tenis sehingga didapat salah satu solusi dalam masalah tersebut. Adapun solusinya disini yaitu peneliti akan memberikan bentuk-bentuk latihan *Ladder Drill* terhadap atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh, guna meningkatkan keterampilan bermain melalui suatu penelitian yang berjudul " Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh".

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menciptakan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Durasi waktu latihan kelincahan yang terlalu sedikit.
2. Latihan hanya berfokus pada aspek pukulan, sehingga aspek lain tidak berkembang seperti kelincahan.
3. Bentuk latihan kelincahan yang tidak sesuai dengan karakteristik permainan tenis.
4. Kurangnya variasi dalam latihan kelincahan, sehingga atlet menjadi jenuh dan latihan tidak maksimal.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta fenomena yang penulis temukan dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu : “Seberapa jauh Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan *Ladder Drill* para pemain tenis lapangan binaannya
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah atau peneliti lanjutan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh. Hal ini dapat dibuktikan dengan data ( $t_{hitung} = 5,83 > t_{tabel} = 1,83$ ). Dengan rata-rata *pre-test* 17,44 dan *post test* 16,34.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan *agility* dalam olahraga tenis lapangan yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan *agility*.
2. Kepada Persatuan Tenis Lapangan Kota Payakumbuh dalam melaksanakan latihan *ladder drill* untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini hendaknya memiliki tenaga pembantu yang cukup untuk mengawasi atlet dan melakukannya di sarankan agar lebih serius lagi.

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak

### DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Yhonandha Novieanto, 2018, “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Kecepatan”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 02 No. 7 Edisi Juli 2018, Hal (182-192)
- Agus, Apri. (2015). *Dasar Dasar Permainan Tenis Lapangan*. Padang: Sukabina Press.
- Alwi, Syafruddin, 1999, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Edisi pertama, Cetakan pertama, BPFE, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*(2010). Jakarta: RinekaCipta
- Assya'bani, Khoiruzzaman, 2016, “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan”. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 05. Nomor 02 Edisi Juli Tahun 2016 halaman 40-46
- Barron's. (2000). *Tennis Course Techniques and Tactics Volume 1*. Hongkong: Barron's Education Series, Inc. Irwandi (2009:34)
- Brown, Lee & Ferrigno, Vance. 2005. *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States : Human Kinetics.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984). *Kesehatan Olahraga* <http://angaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/Di> unduh pada tanggal 10 Januari 2020.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Ganessa Excat.
- Hadi, Firdaus Soffan, 2016, “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi”. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas XI SMA*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Prasada.